



**Formation Professionnelle Continue**  
**Niveau 4 et 5**  
**La Préparation Physique du Footballeur**



**DEVIS / PROGRAMME – 2025/2026**

**Ligue Méditerranée de Football**  
**Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro : 93130968113**  
**Siret : 782 812 903 00030**

**Document à transmettre à l'organisme qui prendra en charge votre formation**

**Volume Horaire : 16 heures**

<b>Public concerné</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Directeur technique de club</li><li>▪ Entraîneur général de club</li><li>▪ Entraîneur d'une équipe de niveau national ou haut niveau régional</li><li>▪ Responsable de formation en club amateur</li></ul>
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>° Mettre en place une méthodologie visant la diminution des risques de blessures.</li><li>° Favoriser l'accès à l'autonomie dans le domaine de la préparation athlétique.</li><li>° Programmer l'entraînement toute la saison durant : avant, pendant et après la période de compétition.</li><li>° Connaissances des outils pratiques permettant de quantifier la charge d'entraînement dans le cadre du football amateur.</li></ul>
<b>Prérequis</b>	<p>Le candidat doit au moment de son entrée en formation être titulaire du diplôme d'entraîneur de football de Niveau 4 ou 5 (BMF ou BEF).</p>
<b>Programme</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Analyse des différentes méthodologies de la préparation athlétique : associée ; dissociée ; intégrée et ses jeux réduits.</li><li>▪ Appréhender les caractéristiques athlétiques et les qualités physiques en fonction des catégories, des systèmes et des postes.</li><li>▪ Appréciation de la charge de travail à l'entraînement.</li><li>▪ Contribution des contenus de Préparation physique à la diminution des risques de blessures</li></ul>



**Formation Professionnelle Continue**  
**Niveau 4 et 5**  
**La Préparation Physique du Footballeur**



**Méthodes  
et Supports**

- Exposés théoriques, mises en situations pratiques, temps d'échanges entre formateurs et stagiaires, ateliers, travail de groupe. Témoignage d'expert.
- Supports pédagogiques sous forme de diaporamas, documentations remises aux stagiaires (clés USB)

**Planning et  
organisation**

Une attestation de formation sera délivrée au terme de la session.  
Elle répond aux exigences de formation continue des entraîneurs dans le cadre de l'application du statut des éducateurs et de la délivrance des licences UEFA.

**Responsable Pédagogique de la Formation** : VERGER Jean-François

**Dates** : 08 et 09 décembre 2025

**Coût**

**Coût pédagogique** : 164€ en demi-pension

**Lieu de la formation** : Fréjus

**Hébergement et restauration** : Demi-pension comprise + possibilité d'hébergement (à la charge du participant)

**Une demande de co-financement peut être effectuée auprès de la Commission d'aide à la formation de la LFA à l'adresse suivante** [formation@fff.fr](mailto:formation@fff.fr)

**Attention : les stagiaires sont tenus de pratiquer lors des séances pédagogiques de terrain, et doivent donc se munir de leurs équipements sportifs.**

LIGUE MEDITERRANEE DE FOOTBALL

S.A.G. 11.723 - SIRET 782 812 903 00030

Siège social : Europôle de l'Arbois - 390, Rue Denis Papin - CS 40461 - 13592 AIX EN PROVENCE Cedex 3

T : +33 (0)4 42 90 17 80 - F : +33 (0)4 42 54 15 65

[secretariat@mediterranee.fff.fr](mailto:secretariat@mediterranee.fff.fr) - <https://mediterranee.fff.fr>

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE FOOTBALL

Agréée par le Ministère de la Guerre n°7615 - Reconnue d'utilité publique par décret du 4 décembre 1922

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro : 93130968113 auprès du Préfet de la Région